

العتبة العباسية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الدراسات والنشرات

سلسلة المناهل الاخلاقية للشباب

٩



وأثَرَهُ السلبي على الفرْدِ والمجتمع

إعداد

الشيخ ستار الكناني



شعبة الدراسات والنشرات

كربلاء المقدسة

ص.ب (٢٣٣)

هاتف:٣٢٢٦٠٠، **داخلي**: ١٧٥-١٦٣

www.alkafeel.net
info@alkafeel.net

الكتاب: سلسلة المناهل الأخلاقية للشباب/ الغضب وأثره على الفرد والمجتمع.

إعداد:الشيخ ستار الكناني.

الناشر:قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة/ شعبة الدراسات والنشرات.

التصميم والاخراج الطباعي: علاء سعيد الاسدي.

التدقيق اللغوي: موفق هاشم الرّحال.

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق: ١٩٢٤ لعام ٢٠١٤م.

المطبعة: دار الكفيل للطباعة والنشر / كربلاء المقدسة.

الطبعة: الأولى

عدد النسخ:٢٠٠٠

شوال ١٤٣٥-آب ٢٠١٤

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير خلقه اجمعين محمد صلى الله عليه وآله وآل بيته الطيبين الطاهرين واللعنة الدائمة على اعدائهم اجمعين الى قيام يوم الدين.

لقد اهتم الإسلام كثيراً في بناء العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع، لما لهذه العلاقات من دور إيجابي في استمرار التواصل الفكري والعملي الذي يُساهم بشكل كبير وفعال في تقدم وتطور المجتمع، وذلك من خلال التوصيات الكثيرة التي جاء بها الإسلام سعياً منه لبث روح المحبة والتعاون والتسامح بين سائر أفراده، حتى يصل بهم الى قمة الكمال والتعقل.

وبالمقابل أمرنا أن نبتعد عن كل سلوك يُعكّر صفوَ هذه العلاقة، بل كان شديد الحرص على إزالة كل ما من شأنه أن يقطع هذا التواصل، ولا سيما السلوكيات التي تُصاحب الغضب، هذه الآفة التي غالباً ما تفكك أواصر المجتمع الواحد، وتسبب التناحر والقطيعة بين افراده.

لذا سنستعرض إن شاء الله تعالى في هذا الكراس مخاطر هذه الآفة وأثرها السلبي على الفرد والمجتمع، كما سنتطرق لعلاج هذه الصفة السيئة التي تُخرج الفرد من إنسانيته، وذلك من خلال روايات المعصومين عليهم السلام.

تعريف الغضب

الغضب لغةً:«هو نقيض الرضا، وقد غضب عليه غضباً... قال ابن عرفة الغَضَبُ من المخلوقين شيءٌ يُداخِل قُلُوبَهم ومنه محمود ومذموم فالمذموم ما كان في غير الحق والمحمود ما كان في جانب الدين والحق، وأَما غَضَبُ اللهّ فهو إِنكاره على من عصاه فيعاقبه»[1]

اما اصطلاحاً فهو: «حالة نفسية، تبعث على هياج الانسان، وثورته قولاً أو عملاً. وهو مفتاح الشرور، ورأس الآثام، وداعية الازمات والاخطار»[2].

أو هو: «ثوران النفس واشتعالها لإرادة الانتقام.. فالغضب من حالات النفس وصفاتها ومن آثاره صدور الأفعال والحركات غير العادية من صاحبه»[3].

---

(١) لسان العرب / ج ١ / ص ٦٤٨/ مادة غضب.

(٢) اخلاق اهل البيت / ص٨ .

(٣) دروس في الأخلاق / ص٢٦.

الغضب في القرآن الكريم

لقد جاء التحذير في القران الكريم من هذه الآفة ومن عواقبها لما تسببه هذه الآفة من مخاطر تؤثر بشكل مباشر على علاقة الفرد وتواصله مع المجتمع.

قال الله تعالى: ﴿**إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ**﴾[١].

إنّ الحمية والغضب والتعصب للقبيلة هي من موروثات الثقافة الجاهلية والتي يسعى الاسلام للقضاء عليها من خلال بث مفاهيم المحبة والتسامح والإحسان وغيرها، والتي تدعو إلى السكينة والاطمئنان وضبط النفس.

وقال تعالى: ﴿**وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُون**﴾ [٢].

في هذه الآية وصف الله تعالى المؤمنين بأنهم الأشخاص الذين يسيطرون على أنفسهم عند الغضب.

(١) الفتح/ ٢٦.

(٢) الشورى/ ٣٧.

الغضب في روايات المعصومين عليهم السلام

النهي عن الغضب الذي ورد في احاديث المعصومين عليهم السلام ما هو الّا لتذكرة الإنسان المسلم بخطورة هذه الآفة والتي وُصفت بأنها مفتاح لأبواب الشر وفساد لكل ما هو صالح، ولكن الاسلام اعطانا الحلول والعلاج المناسب (والتي سنذكرها لاحقاً ان شاء الله) والتي تمكننا من تجنب الوقوع في المشاكل والسيطرة على النفس، وسوف نستعرض هنا بعض الروايات في ذم الغضب:

١- وعن رسول الله صلى الله عليه وآله: «**الغَضَبُ جَمرَةٌ مِنَ الشّيطانِ**»(١).

٢- وعنه صلى الله عليه وآله: «**الغَضَبُ يُفسِدُ الإيمانَ كَما يُفسِدُ الصَّبرُ العَسَلَ**»(٢).

٣- وعن أمير المؤمنين عليه السلام: «**أَعدَى عَدُوٍّ لِلمَرءِ غَضَبُهُ وَشَهوَتُهُ، فَمَنْ مَلَكَهُما عَلَتْ دَرَجَتُهُ وَبَلَغَ غايَتَهُ**» (٣).

---

(١) وسائل الشيعة / ج١٥/ ص٣٦١.

(٢) بحار الانوار/ ج٧٠/ ص٢٦٦.

(٣) ميزان الحكمة / ج٦ / ص١٢٧.

٤- وعنه عليه السلام: **«إِيَّاكَ وَالغَضَبَ فَأَوَّلُهُ جُنُونٌ وَآخِرُهُ نَدَمٌ»**(١)

٥- وعنه عليه السلام: **«الغَضَبُ نارٌ مُوقَدَةٌ مَنْ كَظَمَهُ أَطفَأَها وَمَنْ أَطلَقَهُ كانَ أَوَّلُ مُحتَرَق بِها»** (٢).

٦-وعنه عليه السلام: **«بئسَ القَرِينُ الغَضَبُ يُبدِي المَعايبَ وَيُدنِي الشَّرَّ وَيُباعِدُ الخَيرَ»**(٣).

٧- وعنه عليه السلام: **«مَنْ طبائِعِ الجُّهالِ التَّسَرُّعُ إِلى الغَضَبِ فِي كُلِّ حال»** .(٤)

٨- وعن الإمام الصادق عليه السلام: **«الغَضَبُ مِفتاحُ كُلِّ شِرٍّ»**(٥).

٩- وعنه عليه السلام: **«الغضب ممحقة لقلب الحكيم ومن لم يملك غضبه لم يملك عقله»**(٦).

١٠- وعنه عليه السلام **«جاء أعرابي إلى رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: يا رسول الله علمني شيئاً واحداً فاني رجل أسافر فأكون في البادية، فقال له**

(١) ميزان الحكمة/ ج٧ / ص٣٢٣.

(٢) غرر الحكم/ الحكمة ١٧٨٧.

(٣) عيون الحكم والمواعظ/ ص١٦٢.

(٤) غرر الحكم / ٦٨٧٥.

(٥) الكافي / ج٢ / ص٤٢٥.

(٦) وسائل الشيعة/ ج١٥/ ص ٣٦٠.

رسول الله صلى الله عليه وآله: لا تغضب، فاستيسرها الإعرابي فرجع إلى النبي صلى الله عليه وآله فقال: يا رسول الله علمني شيئاً واحدا فإني أسافر فأكون في البادية فقال له النبي صلى الله عليه وآله: لا تغضب فاستيسرها الإعرابي فرجع فأعاد السؤال فأجابه رسول الله فرجع الرجل إلى نفسه وقال: لا أسأل عن شيء بعد هذا إني وجدته قد نصحني وحذرني لئلا أفتري حين أغضب، ولئلا أقتل حين اغضب»[١].

١١- عن أبي جعفر عليه السلام قال:«من كفّ غضبه عن الناس كفّ الله عنه عذاب يوم القيامة»[٢].

---

(١) البحار/ ج٧٠/ ص ٢٦٦.

(٢) الكافي/ ج٢/ ص ٤٢٨.

الغضب وتأثيره على سلوك الإنسان

هناك جملة من التأثيرات التي تصاحب حالة الغضب لدى الإنسان والتي تنعكس سلباً عليه وعلى علاقته بالمحيط الذي يعيش فيه، لذا سنسلط الضوء على أهمها:

أولاً: التسرع في اتخاذ القرارات:

ان الحياة اليومية التي يعيشها الفرد سواء في أسرته أو في المحيط الخارجي له مليئة بالأحداث والمتغيرات، والتي عادةً ما يرافقها اخبار سارة، يفرح بها ويكون في أغلب فتراتها مبتهجاً ومسروراً، أو يسمع أخباراً غير سارة تقلب حاله ومزاجه حال ما يسمعها، فيكون منزعجاً حزيناً بها، وهذا هو حال الأفراد المعتدلين بعكس الأفراد الذين يشكون من افراط في الحالة الغضبية، فحال ما ينزعجون تصدر منهم أحكام وقرارات طائشة وغير مدروسة، فتكون نتائجها سلبية على الأسرة أو المجتمع كالخلافات العائلية وحالات الطلاق التي تحصل أو النزاعات والجرائم الكبرى التي قد تصل أحياناً إلى القتل.

وان المؤسف في هذه المسألة أن الإنسان بعد حالة الغضب التي

أصابته (ورتب عليها أفعاله وأقواله) قد يكتشف أن غضبه كان نتيجة لخبر كاذب أو غير دقيق، لذا نراه سرعان ما يندم على ردة فعله، ويجد انه لا مبرر له، ولكن ذلك يكون بعد فوات الأوان، لذا نرى النصوص الشريفة قد نبهتنا لتوخي الحذر حال الغضب كما جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «**إِيَّاكَ وَالغَضَبَ فَأَوَّلُهُ جُنُونٌ وَآخِرُهُ نَدَمٌ**»(١)، وعنه عليه السلام: «**بئسَ القَرِينُ الغَضَبُ يُبدِي المَعايبَ وَيُدنِي الشَّرَّ وَيُباعِدُ الخَيرَ**»(٢)، وعنه عليه السلام من كتاب له للأشتر رحمه الله لما ولاه على مصر -: «**املك حمية أنفك، وسورة حدك، وسطوة يدك، وغرب لسانك، واحترس من كل ذلك بكف البادرة، وتأخير السطوة، وارفع بصرك إلى السماء عند ما يحضرك منه حتى يسكن غضبك فتملك الاختيار، ولن تحكم ذلك من نفسك حتى تكثر همومك بذكر المعاد إلى ربك**»(٣).

ثانياً: ضعف السيطرة على النفس:

إنّ السيطرة على النفس لدى الانسان تكمن في كونه حكيماً حليماً متزناً في تصرفاته، يتحمل كل ما يجري عليه من مواقف صعبة واستفزازية، مع كل ذلك تراه محافظاً على وقاره وهيبته ولا يتصرف

---

(١) ميزان الحكمة / ج ٧/ ص٣٢٣.
(٢) عيون الحكم والمواعظ/ ص١٦٢.
(٣) ميزان الحكمة / ج٧/ ص ٣٢٥.

تصرفاً طائشاً مهما يحدث من حوله، بخلاف الإنسان العصبي الذي يسيطر عليه الغضب حال هيجانه فنراه ينفعل بأقل حادثة مهما كانت صغيرة، فتخرج الامـور من يديه ويتصرف تصرفاً احمقاً فيصبح شخصاً مهزوزاً ضعيف الإرادة يقوده غضبه عند كل نائبة، قال أمير المؤمنين عليه السلام: «**من طبائع الجهال التسرع إلى الغضب في كل حال**»(١)، وعن أبي عبدالله عليه السلام: «**الغضب ممحقة لقلب الحكيم**» وعنه عليه السلام: «**من لم يملك غضبه لم يملك عقله**»(٢).

ثالثاً: قطع العلاقات الاجتماعية:

ان قوة تماسك المجتمع تكمن في قوة العلاقات المختلفة بين أفراده سواء علاقات الصداقة أو علاقات القرابة أو غيرهما، وإن ما يُغذي هذه العلاقات ويقويها هو التواصل الاجتماعي بين أفراد ذلك المجتمع كالزيارات واللقاءات والمشاركة والتعاون وغيرها من الوسائل التي تبث روح المحبة والالفة والتسامح داخل المجتمع، وعليه فإن البيئة الخالية من مفاهيم المحبة والاحترام والتسامح لا تجد فيها علاقات اجتماعية سليمة، ولكن هذه المفاهيم لا نجدها في أشخاص ابتلوا بآفة الغضب التي تجعل صاحبها يقوم بتصرفات وسلوكيات خاطئة دون أن يتعقل ما يفعل، فتصدر منه كلمات واقوال غليظة جارحة تكون نتائجها

(١) ميزان الحكمة / ج ٧/ ص ٣٢٢.
(٢) الكافي / ج٢/ ص ٤٢٨.

قطع تلك العلاقات وبالتالي يتمزق المجتمع.

وهذا ما أكدته الاحاديث الشريفة الواردة عن المعصومين عليهم السلام فعن أمير المؤمنين عليه السلام: «**الغضب شرّ إن أطعته دمر**»[١]، وعنه عليه السلام: «**الغضب يفسد الألباب و يبعد من الصواب**» [٢]، وعنه عليه السلام: «**الغضب مركب الطيش**» [٣].

رابعاً: الحقد:

إن من احدى النتائج السلبية التي يتركها الغضب لدى صاحبه هي صفة (الحقد)، فترى هؤلاء يستولي عليهم الحقد لأبسط وأتفه الأمور، لأن الغضب إذا استولى على صاحبه أثار عنده كوامن الحقد على الناس، كما قال الإمام علي عليه السلام: «**الحِقدُ مَثارُ الغَضَبِ**»، وعنه عليه السلام: «**الغضب يثير كوامن الحقد**»[٤].

لذلك على الانسان التَّرفع عن كل ما من شأنه إثارة هذه الصفات، كي يعيش حياته سعيداً مستقراً كما جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام: «**خلو الصدر من الغل والحسد من سعادة العبد**»[٥].

---

(١) مستدرك الوسائل/ ج١٢/ ص١١.

(٢) غرر الحكم / ص ٢٣.

(٣) ميزان الحكمة / ج٧/ ج ٣٢٣.

(٤) ميزان الحكمة / ج٧/ ص ٣٢١.

(٥) عيون الحكم والمواعظ / ص١٩١.

الغضب جمرةً من الشيطان

إن الغضب آفةٌ تُنافى قيم ومبادئ الشريعة الاسلامية، تلك المبادئ التي من شأنها الارتقاء بالفرد المسلم إلى أعلى المراتب الخلقية التي مدح الله تعالى بها نبيه الكريم **محمد**صلى الله عليه وآله حيث قال في كتابه الكريم: ﴿**وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ**﴾[(١)]، وكذلك حثت عليها روايات اهل البيت عليهم السلام، وذلك لأن الأخلاق الحسنة خير وسيلة لكسب احترام الناس في الدنيا وسبيلاً للنجاة في الاخرة، كما جاء عن الإمام الرضا عن آبائه عليهم السلام أن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: «**عليكم بحسن الخلق فان حسن الخلق في الجنة لا محالة، وإياكم وسوء الخلق فان سوء الخلق في النار لا محالة**»[(٢)]، ومن حسن الخلق هو ضبط النفس وعدم الانفعال في حالة الغضب، لما لهذه الآفة من خطر على سلوكيات الإنسان فالغضب جمرة من الشيطان، وهو نار موقدة أول ما تحرق صاحبها، قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

(١) القلم/ ٤.

(٢) مشكاة الانوار/ ص١٧١.

«إن هذا الغضب جمرة من الشيطان» [١]، وقال الإمام الباقر عليه السلام: **«إنّ هذا الغضب جمرة من الشيطان توقد في قلب ابن آدم»** [٢].

واليوم نرى ما يتسبب به الغضب من مشاكل كثيرة تُلقي بظلالها على المحيط الداخلي أو الخارجي الذي يعيش فيه الفرد، فكم من حالة غضب أدت الى هدم كيان الأُسر وقطع الرحم، وكم حالة غضب ادت الى جرح العواطف وشحنة النفوس بالحقد والضغينة في القلوب، فتسببت في انهيار المحبة والتالف بين الناس وانعدام الروابط الاجتماعية والأخلاقية بين أفرادهم، وكم من حالة غضب اثارت تلك الحروب الطاحنة وسُفكت بسببها الدماء البريئة، وغيرها من نتائج هذه الصفة السيئة التي حذر ائمة اهل البيت عليهم السلام، حيث قال أمير المؤمنين عليه السلام: **«واحذر الغضب، فانه جند عظيم من جنود ابليس»** [٣]، وعنه عليه السلام: **«الغضب نار موقدة، من كظمه أطفأها، ومن أطلقه كان أول محترق بها»** [٤]، وعنه عليه السلام: **«الحدّة ضرب من الجنون، لأنّ صاحبها يندم، فإن لم يندم فجنونه مستحكم»** [٥].

(١) منية المريد/ ص٣٢٠.
(٢) مستدرك سفينة البحار/ ج٥/ ص ٤١٠.
(٣) مستدرك سفينة البحار/ ج٧/ ص ٥٩٨.
(٤) مستدرك الوسائل / ج١٢/ ص١١.
(٥) بحار الأنوار / ج٧٠/ ص ٢٦٦.

الغضب من أبرز أسباب تفكك الأسرة

إن أسباب التفكك الأسري كثيرة جداً، ولكن الغضب يلعب دوراً كبيراً بها، فبالإضافة إلى أنه يحدد نوعية العلاقة بين أفراد الأسرة الأبناء والآباء، إلا أن له دوراً رئيسياً أيضاً في علاقة الزوج والزوجة، وخاصةً الزوج الذي بيده مفتاح العلاقة الزوجية وهي فسخ عقد الزواج (الطلاق)، وبالتالي يكون الغضب من أبرز الأسباب التي تدعو الزوج لطلاق زوجته ولأي مشكلة قد تحدث بينهما، بل أحياناً يكون الطلاق لأتفه الأسباب، وبالتالي دمار الأسرة وتفككها.

فبالإضافة الى انه من ابغض الحلال الى الله كما ورد عن أبي عبدالله عليه السلام أنه قال: «**ما من شيء مما أحله الله عز وجل أبغض إليه من الطلاق**»[1]، فإنه من أفظع الامور التي تجر الويلات الى الاسرة، وبالتالي تنعكس سلبياته على المجتمع، لأن الاسرة هي النواة الرئيسية لوحدة المجتمع.

---

(١) الكافي/ ج٦/ ص٧٨.

ومع الأسف لو سألنا أكثر الذين طلقوا نسائهم عن سبب طلاقهم، لقالوا كانت لحظة غضب !

وأما تداعياته على أفراد الاسرة فكبيرة، لان كل فرد فيها اصبح في ضياع، من الزوجين إلى الأولاد فانهم يجهلون مصيرهم، والندم اصبح يُخيم على الزوج، وكل ذلك سببه «لحظة غضب» فلو أنه ذكر الله تعالى واستعاذ به ورجع إلى نفسه وكظم غيظه ما وقع الذي وقع، ولكن الغضب والتهور ادى به الى الندم والخسران، ولذا حذّر المعصومون عليهم السلام من الغضب وآثاره، فقد جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام: «**إياك و الغضب فأوله جنون و آخره ندم**»[١]، وعنه عليه السلام: «**طاعة الغضب ندم و عصيان**»[٢] .

(١) غرر الحكم/ ٣٠٣.
(٢) غرر الحكم / ص ٢٠٩.

الغضب مفتاح كل شر

قال الإمام الصادق عليه السلام: «**الغَضَبُ مِفتاحُ كُلِّ شرٍّ**»[١]، وهذا يدل على أن الغضب من أكثر الرذائل الخُلقية خطورةً وتأثيراً على سلوك الانسان، لأن الحالة التي يمر بها الفرد اثناء غضبه قد تفقده عقله دون أن يشعر بها، وقد يعتدي على من حوله، بل قد يصل به الحال احياناً الى أن تتلطخ يديه بدماء الابرياء فيضرب ويقتل ويتجاوز على الاخرين، ولكن بمجرد أن تزول عنه حالة الانفعال والغضب يعود الى رشده ويتبين له أن لا فائدة من غضبه، لذلك على الإنسان الحذر من هذا الخُلق الذي يفقده صوابه وعقله، قال أمير المؤمنين عليه السلام: «**الغَضَبُ يُفسِدُ الألبابَ وَيُبعِدُ مِنَ الصَّوابِ**»[٢]. وقال الإمام الصادق عليه السلام: «**الغضب ممحقة لقلب الحكيم**»، وقال أيضاً عليه السلام: «**من لم يملك غضبه لم يملك عقله**».[٣]

---

(١) الخصال/ ج١/ ص ١٩.
(٢) مستدرك الوسائل / ج١٢/ ص ١١.
(٣) الكافي/ ج٢/ ص٤٢٨.

ومن مساوئه أيضاً انطلاق اللسان بعبارات والفاظ قبيحة تأنف النفوس الكبيرة والمحترمة عن سماعها، ولذلك نقرأ في الحديث الشريف عن أمير المؤمنين عليه السلام أنّه قال: «**شِدَّةُ الغَضَبِ تَغَيِّرُ المَنطِقَ وَتَقطَعُ مادَةَ الحُجَّةِ، وَتَفَرِّقُ الفَهمَ**».[١]

و جاء التحذير أيضاً من القضاء في حالة الغضب، فنوه النبي صلى الله عليه وآله على أن لا يقضي القاضي وهو في حالة الغضب كما ورد في الرواية الشريفة عنه صلى الله عليه وآله: «**مَنْ ابتَلى بِالقَضاءِ فلا يَقضِي وَهُوَ غَضبان**».[٢]

كما أن من خصائص هذه الآفة السيئة هي التشهير بصاحبها واظهار عيوبه الخفية عند الاخرين، لأن الشخص يبقى محترماً وذو شخصية محفوظة المكانة اجتماعياً طالما كان هادئاً ساكناً، ولكن ما أن تثور شُعلة الغضب في نفسه حتى يخرج عن مكانته المعهودة لدى الناس، وتسقط هيبته وتنكشف معايبه وتهتز شخصيته في نظر المجتمع، وهذا ما حذرنا منه أمير المؤمنين عليه السلام بقوله: «**بئسَ القَرِينُ الغَضَبُ يُبدِي المَعايبَ وَيُدنِي الشَّرَّ وَيُباعِدُ الخَيرَ**»[٣].

---

(١) البحار/ ج٦٨/ ص ٤٢٨.
(٢) تهذيب الاحكام / ج٦/ ص ٢٢٦.
(٣) الأخلاق في القرآن / ج٣/ ص٣٣٥.

الغضب لله تعالى

إن الغضب لله تعالى هو من الصفات الحميدة التي يتخلق بها الفرد المسلم، والتي ترتقي به الى أعلى مراتب الكمال، فمن كان غضبه لله تعالى غضب الله له وأرضاه يوم القيامة، قال أمير المؤمنين عليه السلام: «**ومن غضب لله غضب الله له**» وأرضاه في الدنيا والآخرة، نعم من كان لله كان الله له[١].

وعنه عليه السلام انه قال كان النبي صلى الله عليه وآله: «**لا يغضب للدنيا، فإذا أغضبه الحق لم يعرفه أحد ولم يقم لغضبه شيء حتى ينتصر له**»[٢].

وهناك من الغضب ما هو محمود كغضب ابي ذر الغفاري رحمه الله حين رأى بعض أمراء الأمصار، اتخذوا مال الله دولاً، وعباد الله خولا فاستنكر تصرفاتهم، وبدأ بكشف حقيقة هؤلاء الأمراء مما أدى إلى ابعاده عن مدينة الرسول صلى الله عليه وآله، وعندما أراد الخروج منها جاءه الامام علي واولاده عليهم السلام لتوديعه، بكى ابو ذر رحمه الله وهاجت عبرته لفراقهم

(١) شرح الكافي للمازندراني / ج٨/ ص٢٦٤.
(٢) جامع السعادات / ص ٢٤.

وفراق جوار رسول الله ﷺ، وعندها قال له أمير المؤمنين عليه السلام: «**يا أبا ذر إنما غضبت لله فارج من غضبت له، إن القوم خافوك على دنياهم، وخفتهم على دينك، فأرحلوك عن الفناء، وامتحنوك بالبلاء، و والله لو كانت السماوات والارض على عبد رتقا ثم اتقى الله جعل له منها مخرجا، فلا يؤنسك إلّا الحق، ولا يوحشك إلا الباطل**»[(١)]، وقال الامام الصادق عليه السلام: «**المؤمن إذا غضب لم يخرجه غضبه من حق، وإذا رضي لم يدخله رضاه في باطل، والذي إذا قدر لم يأخذ أكثر مما له**»[(٢)]. قال علياً عليه السلام: «**من أَحَدّ سِنان الغضب لله قوي على قتل أشداء الباطل**».[(٣)]

وهناك موارد يكون فيها الغضب محموداً كالغضب على أعداء الله ورسوله والائمة الاطهار عليهم الصلاة والسلام، وكذلك الغضب للدين والحق كما جاء في موقف أبي ذر رضي الله عنه تجاه معاوية وانحرافاته، فحثّ الناس على الوقوف بوجه الولاة المنحرفين بقوله: «**أيها الناس اجمعوا مع صلاتكم وصومكم غضباً لله عز وجل إذا عُصي في الأرض، ولا تُرضوا أئمتكم بسخط الله، وإن أحدثوا ما عذبتم وحرمتم**

(١) الكافي / ج٨/ ص ١٥٣/ ح٢٥١.
(٢) أعلام الدين في صفات المؤمنين / ص٣٠٣.
(٣) خصائص الأئمة عليهم السلام/ ص١٠٨.

وصبرتم حتى يرضى الله عز وجل..»[١].

وكذلك الغضب للإصلاح والنهي عن المنكر، لأن اصحاب المنكر إذا أَمِنوا الغضب من المؤمنين ازدادوا في فعل المنكر، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «**إن الله ليبغض المؤمن الضعيف الذي لا دين له، فقيل له: وما المؤمن الذي لا دين له ؟ قال: الذي لا ينهى عن المنكر**»[٢] وقال صلى الله عليه وآله: «**لا ينبغي لنفس مؤمنة ترى من يعصي الله فلا تنكر عليه**»[٣]، وعن الامام الصادق عليه السلام: «**المؤمن إذا غضب لم يخرجه غضبه من حق، وإذا رضي لم يدخله رضاه في باطل، والذي إذا قدر لم يأخذ أكثر من ممّا له**»[٤].

قال أحد الشعراء في ذم الغضب:

إيـــاك والـغـضـب الـذمـيـم فإنه
نـــارٌ تـدمـر انـفـسـاً وقـصـورا
وعـلـيـك بـالحـلـم الجـمـيـل فإنه
يـبـنـي الحـيـاة محـبـةً وسرورا

(١) ميزان الحكمة / ج٧/ ص ٣٣٣.
(٢) الوسائل / ج١٦/ ص١٢٢.
(٣) ميزان الحكمة / ج٦/ ص ٢٦٨.
(٤) أعلام الدين في صفات المؤمنين / ص٣٢٠.

وقال آخر:

قال حكيمُ الدهر مولى الورى
بعد رسول الله في العالم
وعليك بالحلم الجميل فإنه
ألذ من صبرٍ لدى الكاظم
من جرعةٍ للغيظ عَقَّبْتُها
صبراً من الحلم على الظالم

علاج الغضب

إن آفة الغضب غالباً ما تتسبب في تفكك الاسرة والمجتمع، وتترك الآثار السيئة في علاقة الإنسان بمحيطه الداخلي والخارجي، لذا كان من الضرورة عليه كبح جماح هذه الآفة، والا فان الندم والخسران هو نصيب صاحبها.

لذا نرى أن الشريعة الاسلامية أوجدت الحلول الملائمة لآفة الغضب وأولته اهتماماً خاصاً، لكي لا يقع الشخص الذي ثارت عنده هذه الآفة لارتكاب اعمال محرمة ومذمومة شرعاً، بل يجعل بعض الامور نصب عينه ويتفادى عواقب هذا الخُلق السيئ، ونحن سنذكر أهم تلك الحلول التي بينتها الروايات الشريفة:

١ - ذكر الله تعالى عند الغضب:

إن من أهم الطرق التي ذكرتها الروايات في معالجة الغضب واطفاء ناره هي ذكر الله تعالى، فقد جاء عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «أوحى الله إلى نبي من أنبيائه: ابن آدم، اذكرني عند غضبك أذكرك عند غضبي، فلا

أمحقك فيمن أمحق»[١]، ولاشك إن ذكر الله تعالى له التأثير الاكبر في حالة الغضب وهو أفضل عمل يقوم به الانسان في كل حال.

٢- تّغير حال الغاضب:

أن يغير الغاضب الحالة التي هو عليها، فيجلس اذا كان قائماً وينام إن كان جالساً ويمشي إذا كان واقفاً وإذا غضب فليسكت، فنقرأ في الحديث الشريف عن رسول الله صلى الله عليه وآله قوله: «**إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع** »[٢]. وعن أبي عبدالله، عن ابيه عليهما السلام: «**أنه ذكر عنده الغضب فقال: إن الرجل ليغضب حتى ما يرضى ابدا، ويدخل بذلك النار، وأيما رجل غضب وهو قائم فليجلس فانه سيذهب عنه رجز الشيطان، وإن كان جالسا فليقم، وأيما رجل غضب على ذي رحمه فليقم إليه وليدن منه، وليمسه، فان الرحم إذا مُست الرحم سكنت**»[٣]، وذلك لأن مس الرحم يثير في الغاضب عواطف الرحم والمودة ممّا يجعله هادئاً وبالتالي يعود الى حالته الطبيعية.

٣- الوضوء والغسل بالماء البارد:

أن يتوضأ ويغتسل بالماء البارد، لأنهما من مهدئات الغضب،

---

(١) البحار / ج٧٥ / ص ٣٢١ / ح ٥٠.
(٢) ميزان الحكمة / ج٧ / ص ٣٣١.
(٣) البحار/ ج٧٠/ ص ٢٦٤.

وذلك لأن الغضب يُولّد حرارة في داخل الانسان، وقد ورد في الحديث الشريف عن النبي صلى الله عليه وآله أنّه قال: «**إذِا غَضِبَ أَحَدُكُم فَليَتَوضأ وليغتسل، فان الغضب من النار**» [١].

وقال صلى الله عليه وآله أيضاً: «**إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما يطفي النار الماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ**» [٢]

ويستفاد من النص الشريف أنّ الوضوء مستحب في حالات الغضب ومؤثر في تسكينه وزواله.

٤- التفكر في فضائل الحُلم وكظم الغيظ

أن يفكر الغاضب في فضائل الحُلم والعفو وكظم الغيظ، لان هذه الصفات تمنحه الاحترام والمودّة في قلوب الناس، وتوجب له رضا الله تعالى والابتعاد عن الشيطان، وكذلك يُفكر في الثواب الذي يحصل عليه من صفة الحُلم وكظم الغيظ، ويتأمل العقاب الإلهي المترتب على من يعيش الحدة وسرعة الغضب، فعن أمير المؤمنين عليه السلام: «**احترسوا من سورة الغضب، وأعدوا له ما تجاهدونه به من الكظم والحلم**»[٣]

---

(١) مرآة العقول / ج١٠/ ص ١٤٧.
(٢) بحار الأنوار / ج٧٠/ ص ٢٧٢.
(٣) ميزان الحكمة/ ج٧/ ص٣٢٢.

وعنه عليه السلام: «**إن كان في الغضب الانتصار ففي الحلم ثواب الأبرار**».(١)

٥- التفكر في عواقب الغضب.

إن التصميم على عمل معين يتخذه الانسان حالة الغضب يكون زائفاً ولا واقع له، لان ذلك مما يوجب له الندم، وهذه الحالة مجربة لدى أكثر الاشخاص الذين مروا بهكذا موقف، من هنا ينصح العلماء بقولهم أنّ حالة الغضب لا ينبغي عليها التصميم ولا التوبيخ ولا العقوبة قال أمير المؤمنين عليه السلام: «**إياك والغضب، فأوله جنون وآخره ندم**»(٢).

٦- ترويض النفس بعدم الانفعال.

أن يروض الانسان نفسه قدر الامكان أن لا يغضب ويتجنب حالة الانفعال التي تحصل لديه، حتى لا يلجأ الى الاعتذار بعد فتور الغضب، عن أمير المؤمنين عليه السلام: «**أعظم الناس سلطانا على نفسه من قمع غضبه و أمات شهوته**»(٣)، وجاء في كتاب أمير المؤمنين عليه السلام للأشتر لما ولاه على مصر قال عليه السلام: «**أملك حمية أنفك، وسورة حدك، وسطوة يدك، وغرب لسانك، واحترس من كل ذلك بكف البادرة،**

---

(١) غرر الحكم/ ٦٨٦٨.

(٢) مستدرك الوسائل /ج١٢/ ص١٢.

(٣) غرر الحكم / ٦٨٦٦.

وتأخير السطوة، وارفع بصرك إلى السماء عندما يحضرك منه، حتى يسكن غضبك فتملك الاختيار، ولن تحكم ذلك من نفسك حتى تكثر همومك بذكر المعاد إلى ربك»[١]

وعلى الغاضب أيضاً محاولة إزالة الاسباب المهيجة للغضب وزرع المؤدة والمحبة بدلاً عنها فهي من أفضل الطرق لعلاج حالة الغضب، قال تعالى: ﴿**وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**﴾[٢].

وقال الامام الباقر عليه السلام: «**من كظم غيظا وهو يقدر على إمضائه حشا الله قلبه أمنا وإيمانا يوم القيامة**»[٣].

---

(١) ميزان الحكمة/ ج٧/ ص٣٢٥.

(٢) فصلت/ ٣٤.

(٣) الكافي/ ج٢ / ص١١٠/ ح٧.

قصص وعبر في كظم الغيض

١-اذهب ولا تغضب

روى شيخ الإسلام الكليني بسنده عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال **«قال رجل للنبي صلى الله عليه وآله يا رسول الله علّمني، قال: اذهب ولا تغضب، فقال الرجل: قد اكتفيت بذلك، فمضى إلى أهله فإذا بين قومه حرب قد قاموا صفوفاً ولبسوا السلاح، فلمّا رأى ذلك لبس سلاحه ثمّ قام معهم، ثمّ ذكر قول رسول الله صلى الله عليه وآله لا تغضب، فرمى السلاح، ثمّ جاء يمشي إلى القوم الّذين هم عدوّ قومه، فقال: يا هؤلاء ما كانت لكم من جراحة أو قتل أو ضرب ليس فيه أثر فعليَّ في مالي أنا أوفيكموه،فقال القوم: فما كان فهو لكم، نحن أولى بذلك منكم، قال: فاصطلح القوم، وذهب الغضب»**[١].

٢-الامام الكاظم عليه السلام والعمري:

«كان الحُلم من أبرز صفات الامام موسى الكاظم عليه السلام فقد كان يُضرب المثل في حلمه وكظمه للغيظ، وكان يعفو عمن اساء اليه،

(١) الكافي / ج٢/ ص ٤٢٧.

ويصفح عمن اعتدى اليه، ولم يكتف بذلك وانما كان يحسن لهم ويغدق عليهم بالمعروف ليمحو بذلك روح الشر والانانية من نفوسهم، وقد ذكر المؤرخون بوادر كثيرة من حلمه، فقد روي أنّ رجلاً [عمري] كان بالمدينة يؤذيه ويشتم علياً عليه السلام قال: وقد قال له بعض حاشيته دعنا نقتله فنهاهم عن ذلك أشدّ النهي وزجرهم أشدّ الزجر، وسأل عن العمري فذُكر له أنّه يزرع بناحية من نواحي المدينة، فركب إليه في مزرعته فوجده فيها فدخل المزرعة بحماره فصاح به العمري لا تطأ زرعنا فوطئه بالحمار حتى وصل إليه فنزل فجلس عنده وضاحكه وقال له: **كم غرمت في زرعك هذا** قال له: مائة دينار قال: **فكم ترجو أن يصيب،** قال له: أنا لا أعلم الغيب، قال: **إنّما قلت لك كم ترجو أن يجيئك فيه** قال: أرجو أن يجيئني مائتا دينار، قال: فأعطاه ثلاثمائة دينار، وقال: هذا زرعك على حاله، قال: فقام العمري فقبل رأسه وانصرف.

قال الراوي: فراح المسجد فوجد العمري جالساً فلمّا نظر إليه قال: الله أعلم حيث يجعل رسالته، قال: فوثب أصحابه فقالوا له: ما قصتّك؟ قد كنت تقول خلاف هذا، قال: فخاصمهم وشاتمهم، قال: وجعل يدعو لأبي الحسن موسى كلّما دخل وخرج، قال فقال أبو الحسن موسى الكاظم عليه السلام لحاشيته الذين أرادوا قتل العمري: **أيما كان خير ما**

أردتم أو ما أردت أصلح أمره بهذا المقدار». [(١)]

٣- أعز أصدقائي ضربني على وجهي

يقال انه كان صديقان يسيران في الصحراء، تجادلا، فضرب أحدهم الآخر على وجهه.

لم ينطق بأي كلمة، ولكن كتب على الرمال: اليوم أعز أصدقائي ضربني على وجهي. استمر الصديقان في مشيهما إلى أن وجدا واحة بها ماء فقررا أن يستحما، علقت قدم المضروب آنفا في الرمال المتحركة وبدأ يغرق ولكن صديقه أمسكه وأنقذه، وبعد أن نجا من الموت قام ونحت على الصخر: اليوم أعز أصدقائي أنقذ حياتي.

سأله صديقه متعجبا !: لماذا في المرة الأولى عندما ضربتك كتبت على الرمال، والآن عندما أنقذتك نحتّ على الصخرة؟

فأجاب صديقه: نكتب الإساءة على الرمال عسى ريح التسامح أن تمحيها وننحت المعروف على الصخر حيث لا يمكن لأشد ريح أن تمحيه.

---

(١) الاخلاق في القران/ ج٣/ ص١٣٠ .

الخاتمة

تم بحمد الله تعالى هذا الكراس الذي تناولنا فيه قضية طالما ابتلي بها كثيرٌ من الناس، والتي غالباً ما تتسبب في كثير من المشاكل التي تعصف بالمجتمع اليوم، لا سيما ونحن نرى بعض الشباب تثيرهم بعض الافعال أو يُستفزون ببعض الكلام فينطلقون بدافع الغضب والتهور للقيام ببعض الأعمال التي عادة ما تصاحبها حوادث لا تحمد عقباها.

فكان من المناسب أن نضع أمام نظر شبابنا الاعزاء بعض حالات الغضب وما ينجم عنها من انفعالات تنتاب الانسان وتخرجه من انسانيته، وتنتج عنها عواقب وخيمة بسبب لحظة غضب قد تؤدي إلى خسران الاهل أو الاحباب أو الأصدقاء، والنتيجة هي القطيعة فيما بينهم، أو ادخال هذا الإنسان في مهالك لا يستطيع الخروج منها، والمؤسف هنا ما يتبع لحظة الغضب هذه من ندم طويل.

فاستعرضنا في هذا الكراس هذا الخلق السيء، وما ينتج عنه من

اساءة الى الغير وعدم انضباط في السلوك، وكذلك ما يؤول اليه مصير الغاضب في الدنيا، وعلاج هذه الآفة من خلال عرض ما جاء من نصائح عن أهل البيت عليهم السلام.

نسأل الله تعالى ان يجنبنا كل انواع الغضب واسبابه، وأن يكفينا شرّ الشيطان ووساوسه، إنه على كل شيء قدير وبالإجابة جدير، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد واله الطاهرين.